

## 2. kyu Blåt bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Diverse Ukemi (også over buk)	Diverse fald (egne/dommers valg)
	Zempo Kaiten	Frit fald (side)
Atemi Waza		Højre + venstre
Plethandsker/slagpuder	Ushiro Geri	Spark lige bagud
	Ushiro Mawashi Geri	Cirkelspark bagud
	Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki Uke: Kizami Tsuki "Slip yderside" + Gyaku Tsuki	Lige stød samme arm/ben + lige stød modsat arm/ben Uke angriber! Undvig og lige stød modsat arm/ben
	Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki Uke: Mawashi Tsuki "Roll yderside" + Mawashi Tsuki	Lige stød samme arm/ben + lige stød modsat arm/ben Uke angriber! Undvig og cirkelslag
	<b>Kombinationer</b> <b>Kachi Kamae Kumite</b> – sammenhængende serie af grund-kombinationer. Fokus på kime, flow, balance, stand, teknikforståelse (fodarbejde og hoftevendinger) Udgangspunkt: Kamae (start/slut). Stand i parader frie, men bevægelige, mens aktive teknikker er i stærk stand med aktiv hofte. Afsluttende Gyaku Tsuki i Zenkutsu Dachi. Ukes teknik med <b>fed</b> . Viser til begge sider.	
1. Kombination	Chudan Kizami Tsuki Te Nagashi Uke + Jodan Gyaku Tsuki "Slip" + Gyaku Tsuki	Lige stød mod mave/krop Blokering på inderside
2. Kombination	Jodan Gyaku Tsuki "Slip" + Jodan Mae Mawashi Tsuki "Roll" + Gyaku Tsuki	Lige stød mod hoved m. modsat arm
3. Kombination	Jodan Mae Mawashi Tsuki "Roll" + Chudan Mae Geri Gedan Barai + Gyaku Tsuki	Cirkelslag mod hovedet m. forreste arm
4. Kombination	Chudan Mae Geri Gedan Barai + Chudan Yoko Geri Soto Uke + Gyaku Tsuki	Frontspark mod kroppen
5. Kombination	Chudan Yoko Geri Soto Uke + Uraken Uchi Soto Shuto Uke + Gyaku Tsuki	Sidespark mod kroppen
6. Kombination	Uraken Uchi Soto Shuto Uke + Chudan Mawashi Geri Morote Uke + Gyaku Tsuki	Baghåndsslag
7. Kombination	Chudan Mawashi Geri Morote Uke + Chudan Ushiro Geri Gedan Gyaku Te Nagashi Uke + Gyaku Tsuki	Cirkelspark mod kroppen
Aiki Waza		Fremhævede teknik er Ukes angreb
Tenkan-familien	Gyaku Mawashi Tsuki Shiho Nage	Cirkelslag
Irimi-familien	Jiyu Kogeki Ikkyo	Frit angreb
	Gyaku Mawashi Tsuki Nikyo	Cirkelslag
	Ai Hanmi Katate Tori + Gyaku Mawashi Tsuki Sankyo	Diagonalt greb og cirkelslag

<b>Nage Waza</b>	Goshi Guruma	<i>Hoftehjul</i>
	Soto Maki Komi	<i>Udvendig drejekast</i>
	Sode Tsuru Komi Goshi	<i>Ærme-hofte kast</i>
	Uchi Mata	<i>Benkast</i>
	Yoko Guruma	<i>Sidehjul, liggende kast</i>
Gaeshi Waza	<b>Harai Goshi</b> → ← Te Guruma	<i>Modteknik</i>
	<b>Seoi Nage</b> → ← Tani Otoshi	
Renraku Waza	Ko Uchi Gari + Tai Otoshi	<i>Videreføringsteknik</i>
	O Uchi Gari + Tai Otoshi	
	Tai Otoshi + Harai Goshi	
<b>Ne Waza</b>		<i>Alle disse teknikker laves fra guard med flydende overgange (valgfri guardpass)</i>
	Ude Hishigi Juji Gatame	<i>Sidestræklås</i>
	Sankaku Jime	<i>Ben-strangulering</i>
	Ashi Sangaku Garami	<i>Armbøjelås med benkrog ("Omoplata")</i>
	Gyaku Ude Garami	<i>Armbøjelås - modsat position ("Kimura")</i>
<b>Duo</b>	<b>Serie C – kniv/stok</b> 1. Shomen Tanto Dori <i>eller</i> Soto/uchi Tanto Dori 2. Chudan Tanto Dori 3. Shomen Kon Uchi 4. Jodan Soto Kon Uchi	<i>Egne kombinationer. Husk pre-attack.</i> 1. Knivstik ovenfra <i>eller</i> Knivstik ude- <i>eller</i> indefra 2. Knivstik forfra mod maven 3. Stokslag ovenfra 4. Stokslag fra siden <i>eller</i> i diagonal nedadgående retning  <i>Til graduering vises alle 4 angreb (som til almindelig duo-konkurrence)</i>  Se gældende duo-regler for yderligere informationer (på ju-jitsu.dk under Downloads – Konkurrence regler).
<b>Kamp</b>	<b>Fighting efter JJIF-regler</b> 3 minutter	<i>Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp</i> <i>Gældende regler på ju-jitsu.dk under Downloads – Konkurrence regler.</i>
<b>Ju-Jutsu teknikker</b>		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1.a Teknik	<b>Chudan Mae Geri</b>	<i>Frontspark</i>
	Gedan Barai + Ushiro Mawashi Geri	<i>Blokering + baglæns cirkelspark</i>
1.b Teknik	<b>Chudan Mae Geri</b>	<i>Frontspark</i>
	Soto Barai + Ushiro Mawashi Geri	<i>Blokering + baglæns cirkelspark</i>
2.a Teknik	<b>Mae Tanjuu</b>	<i>Pistotrussel forfra</i>
	Te Nagashi + Shiho Nage Kuzure Kote Mawashi + kontrol nakke våbenkontrol	<i>Håndfejning + Sværdkast + hånddreje-bøjelås + kontrol</i>
2.b Teknik	<b>Mae Tanjuu</b>	<i>Pistotrussel forfra</i>
	Te Nagashi + Kuzure Gyaku Kote Gaeshi + Mae Geri + våbenkontrol	<i>Håndfejning + håndspærrelås + frontspark</i>
3.a Teknik	<b>Kata Tori + Gyaku Mawashi Tsuki</b>	<i>Greb i skulder (skub) + cirkelslag</i>
	Gyaku Uchi Shuto Uke + Goshi Guruma + Ude Hishigi	<i>Blokering + hoftehjuls-kast + armstræklås</i>

3.b Teknik	<b>Kata Tori + Gyaku Mawashi Tsuki</b>	<i>Greb i skulder (træk) + cirkelslag</i>
	Gyaku Uchi Shuto Uke + Te Guruma + Gyaku Tsuki	<i>Blokering + gå under arm ("roll") Håndhjul kast + slag</i>
4.a Teknik	<b>Mae Jime + Mawashi Tsuki</b>	<i>Kvæler med én hånd (strakt arm) + cirkelslag</i>
	Uchi Shuto Uke + Jodan atemi + Kuzure Gyaku Kote Gaeshi + Gokyo	<i>Blok slag indefra og chokering "Omvendt" - nedadgående Håndledslås med albuekontrol -stående</i>
4.b Teknik	<b>Mae Jime + Mawashi Tsuki</b>	<i>Kvæler med én hånd (bøjet arm) + cirkelslag</i>
	Uchi Shuto Uke + Irimi Nage m/øretryk + Ude Hishigi Juji Gatame	<i>Blok slag indefra Nedtagning + sidestræklås</i>
5.a Teknik	<b>Mae Jime</b>	<i>Kvæler forfra</i>
	Teisho Uchi + Soto Maki Komi + Kuzure Ude Hishigi	<i>Kast + armstræklås over ben (liggende)</i>
5.b Teknik	<b>Mae Jime</b>	<i>Kvæler forfra</i>
	Sode Tsuru Komi Goshi + Kuzure Ude Hishigi	<i>Over/under kast + stående kontrollås mellem ben</i>
6.a Teknik	<b>Morote Mune Tori (som skub)</b>	<i>Greb i revers begge hænder (som skub)</i>
	Yoko Guruma + Gyaku Mawashi Tsuki	<i>Liggende Sidehjuls kast + cirkelslag</i>
6.b Teknik	<b>Morote Mune Tori (som skub)</b>	<i>Greb i revers begge hænder (som skub)</i>
	Uchi Mata + Kuzure Ude Hishigi	<i>Kast på inderlår + armstræklås over knæ</i>
7.a Teknik	<b>Mae Jime (gulv)</b>	<i>Kvæler forfra. Uke i guard (mellem benene)</i>
	Teisho Uchi + Nikyo + Ashi Sangaku Garami	<i>Håndballestød  Omoplata</i>
7.b Teknik	<b>Mae Jime (gulv)</b>	<i>Kvæler forfra. Uke i guard (mellem benene)</i>
	Morote Uchi Uke + Kubi Mawashi + Atemi	<i>Dobbelt blok indefra</i>
8.a Teknik	<b>Jodan Uraken Uchi</b>	<i>Baghånd knoslag</i>
	Uchi Shuto Uke + Te Jime	<i>Strangulering</i>
8.b Teknik	<b>Jodan Uraken Uchi</b>	<i>Baghånd knoslag</i>
	Irimi Nage + Kakato Geri	<i>Hælsark</i>
<b>Jiyu Waza</b>	<b>Frie forsvar</b> 30 angreb i grupper + 10 frie  Efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer og kvælere 3. Greb 4. Våben 5. Dobbelt angreb	<i>40 vellykkede forsvar  Se jiyu waza-oversigt over angreb</i>

**Vejledende bemærkninger**

Etikette, kendskab til JJIF Fighting og Duo regler, våbenkontrol, nødværgeret.